常識

胡適題

第二百二四期

(民國十九年一月七日)

□每份售洋二分

(館址)上海南京路五十六號

□定報價目

每三日出一張本外埠六個月一元半全年二元半寄費在內國外定報照價加一元郵票代現盆計值

□廣告價目

每期每格(共計五方寸)五元，均排於新聞之旁，如嵌入新聞中及長期面議

耳　目　口　鼻　皮膚　的衛生常識

(林文璇丁等獎)

五官是人體上很重要的幾部分。——耳，目，口，鼻，皮膚。——現將應知的衛生常識。分述於後。

耳　耳內的耳垢。常積落太多了。常常會發生重聽的弊病。這時就須趕緊去除。但也不可挖耳太甚。或是用小刀剃除耳毛等。這些都是很有害於耳的。所以在理髮的時候。最不好用小刀來挖耳剃毛。因耳毛是能保護耳內。聽管的。入浴的時候。宜用棉塞住耳孔。以免水進去即化膿致發生耳炎。此外小兒吃乳的時候。偶一不慎。將乳汁注入耳內。往往會發生外耳炎。

目　閱書的時候。要注意姿勢。胸部不可前屈。免得發生鬱血。有害及眼的營養。眼看物體或書的時候。雙方的距離。最好是在一尺二三寸左右。光線最好要由左邊射來。黃昏時或黑暗的地方。都不宜讀閱書或做細工。多用眼力視物之後。須要休養休養。看小說傳本的時候。要時時用眼視遠方。免成習慣。致變爲近視。夜間工作最好在電燈光之下。但燈光亦不宜縮力大光。日光之下。不宜讀看書。亦不可躺在牀上看書或讀書。這些都是很有害及於眼的。此外能看電影也有傷及眼的。因在電影場下。眼睛不定停留的注視着。左右的電光則閃閃爍爍。使得眼睛調節作用的過勞。致成乾燥發痛。爲害不小。

口　口爲飲食要道。舌爲能味覺各種物品的苦甜。或是否可以下嚥。還能分泌消化液。所以對於過冷過熱的東西。和烟酒等。都不宜飲食。免致使味覺遲鈍。以致分泌消化液的減少。舌的清潔。在早晨飯後用舌刮刮之。以免生出舌苔來。對於味覺是很受影響的。須要注意。

鼻　人體的呼吸空氣。宜用鼻孔。不可用口。因鼻腔內有鼻毛。能防止塵埃和黴菌不能進去的。所以鼻毛不可剪剃。燃燒炭煤的地方和聚集衆人的室內。空氣不良。一定要發頭痛，眩暈，吐嘔等。很是緊要。地上不可隨地吐痰。以免其中含有黴菌。乾後則發散空中。容易染到大家的肺裏。關係極大。每天早晨或到郊外呼吸新鮮空氣。這些是很有益於肺的。

皮膚　皮膚裹在全身的外面。爲保護細胞及防止黴菌侵入的緣故。皮膚略能吸氣而排炭酸氣。和分泌皮脂汗液等。這些穢物積在皮膚的外面。合成爲汗垢。若不除去。則汗腺孔腺孔和皮爲其所阻。那皮膚的作用就不完全了。皮膚清潔。最好是溫浴。溫是能豫防皮膚的傳染病。增進各部器管的機能、促進血液的循環。還能回覆疲勞。使入心都覺爽快。但是溫浴以後。體溫的放散很大。一遇冷氣。容易受寒。須要留意。冷水浴亦能增進各器管的機能。有鍛鍊皮膚的功效。浴水的時候。皮膚的血管。忽然彼此一縮一張。使全身的血力。効力格外流動得活潑。所以浴後。縱使過着冷氣。也不致受寒。是豫防感冒的妙法。但是冷水浴後。宜用乾燥的浴巾。磨擦皮膚。使弛發紅。不然倒反有害。此外對於體格大弱的人。不甚相宜。(完)

本期要目

(一)衛生常識
(二)免墮招考欺騙秘訣
(三)衛生規程
(四)手淫之害及戒防法
(五)招贅女婿不是人
(六)色慾與肉感
(七)科學的皮膚美麗術
(八)小常識

本報是社會之導師　青年之良友

敬告投稿者　□歡迎加入

本報由全體人常期撰述，固已無需外界投稿，但愛讀諸君，如有自己之經驗心得，足增他人常識者，或足以勸導指迷與改良生活亦當擇尤發表惟必須遵照下列條件(一)穢褻之稿件，絕對拒絕，(二)滿一千字以上之稿件不收(三)不切實用之稿件不收，未完之稿件不收(四)來稿宜介紹實用智識與經驗，勸導指迷與改良生活，違此不收(五)攻擊他人之稿件，絕對拒絕(六)願得「現金」者請先聲明，否則贈本報若干期爲酬，(七)稿上未蓋章者作却酬論，取酬須憑本館所發「領酬券」

投稿比賽▲現金爲獎▲每期發表

本報爲鼓勵讀者興趣起見。特舉行『投比篇賽』。以答愛護本報諸君。優勝稿件概於末稿註明『某等獎』。按期發表。獎金計分甲等三元。乙等二元。丙等一元。丁等五角。戊等二角。發表十日後。即可憑券領取現金。以二月爲期。過限作爲却酬論。領獎應預先來函聲明。當將領酬券寄奉。□加入比賽者須於稿末附詳細姓名住址幷印章。否則作却獎論。

□解巴豆毒

飲冷糯米粥一碗即解。或以大豆一升。煮汁飲之。或以大黃。黃連。蘆筍。菰筍湯冷服。皆能止泄。又擣芭蕉葉。自然汁服之。痢亦即止。

□治癲狗毒

當受咬時。立至河溪。將傷處擠。汁俟血出盡。多飲洗生薑。汁，則毒可解。仿封緊箝口。勿使受風。或乘毒未發。用斑貓七個。去貓頭足翅。用雞蛋二枚同蒸。去斑貓淡食雞子。於小便內取下血塊。若痛脹不解。則係血塊未盡。仍再食。血塊乃盡止。或用斑貓同米炒。俟米老黃色。去斑貓。將米研末蒸雞子食。如前法亦可。

□膠鞋破爛

吾人所穿之膠鞋。稍有微爛。即不能用。棄而拋之。殊爲可惜。茲有一法。依本報第二百十五期文瑞君之製膠水法製成後。以之塗於膠鞋爛處。待其完全乾後。即可穿着。

何文生

辦事疲憊　精神不振

□原因　□治法

此種情形。無人不有。原因大致爲(一)遺精滑精之後(二)戒煙將斷或初絕(三)房事之後(四)操勞過度(五)身體虛弱。醫治之法不外補養。在未復原前應稍得藥力之助。惟切勿購市上提精藥品。因易成癮。滑頭補藥則無濟於事徒損金錢。余素有此病。日前承同事薛尊先之介紹。至南京路新門牌五十六號林孚建業公司。購得「八卦健身丸」一瓶計五角。未服其半。業已全愈。蓋該藥王道。滋補虛損長養精神。對於上述病原。尤見成效。(王保康)按此藥北四川路上海大戲院隔壁三和分公司亦有出售。

□小常識

胎動下血　婦女孕未滿足。胎動下血。可用葱頭一束煎服。連服三日即愈。

吐血不止　有友人吐血不止。狀極危險。有一農人云。取茅根一把。洗而搗汁。服一酒杯即

□科學的皮膚美麗術

好美惡醜。人之常情也。但世之講求美容者。惟知塗粉點脂。實則宮粉皆含毒質。皮膚之粗糙。色澤轉爲惡劣。弄巧成拙。可笑更覺可嘆。夫姿容之艷妍。有關於天然。若果欲爲改頭換面計。當據科學原理。求生理的皮膚美麗可也。其法惟何。述之於后。

(一)勤沐浴　沐浴之勤否。與皮膚之美惡。有密切之關係。若身體日久不洗。則皮膚上之塵垢黑積。匪特有滅皮膚之光澤。且皮膚症亦皆因之而遂生。故夏令洗澡宜每日至少一次。寒時一日或隔一日一次。則皮膚自覺光澤可愛矣。

(二)空氣浴　求皮膚之美麗。非必賴乎水浴也。空氣亦甚重要。每晨起與就寢時。寬衣解帶。散步於清新空氣處。數十分鐘。久行不懈。則皮膚亦易光澤而紅潤也。

(三)定時運動　每日工作之暇。須有數十分鐘。或一二小時。適當之運動。以便血液流行。促起體內細胞。新陳代謝之作用。而人生康健之愉快。亦得保持矣。

(四)節飲食　每次飲食。切不可過量。而宜多進富於滋養之食料。則身內各部。皆得充分之營養。而皮膚亦自飽滿而增美。

(五)足睡眠　凡人每日至少須眠八小時。使身體得充分之休息。而疲勞可完全恢復。否則神經衰弱。精神萎靡。而皮膚焉得美麗。

(六)節嗜慾　烟酒賭博。皆宜力自節制。勵行道德。則心神清潔。元氣不爽。影響於皮膚之美觀。甚重大也。(戊等獎)

(孫光初)

□新到外國電影明星照片

□新近運到二十種　□合前共有四百餘種

附售中國明星照片　每張一角寄費加一

外國電影，有久長之歷史，成績頗佳，而男女電影明星之表演，尤有令人欽佩而崇拜者，如麗琳甘熙受女界之顚倒，滬上專售外國電影明星照片者，僅有南京路五十六號華商三和公司一家，及北四川路上海大戲院隔壁第二門市部，多由外洋直接運至，計有數百種，今已六七年，且爲獨

在照片上可得下列簽名

家經理，其五寸大的照片(幷非印刷)每張一角，每打一元，清晰異常，中國明星照片，特價七折，以示提倡，尚有外國十寸原底照片，特別廉價，每張自二角起，該公司爲便利購者起見，擬請各商店批售，利息極爲優厚云，

華商三和公司獨家經理

止。若加以食鹽一撮。及藕汁一杯更好。服之果然全愈。

豫防凍瘡　凍瘡是件最可憾的事。我現在有個預防法。在夏天以西瓜皮在上年生凍瘡處磨擦使熱。連擦五次。到冬天就不凍了。還有在冬天已凍而未穿的。可以井沿圈上的濃霜擦。或以熱胡椒水洗後。擦以火酒或高粱均可(德敏)

編輯者言

設局欺騙的事。在海上已非一見了。隨他殼中的也不在少。本期所載的「要錢不是生意經」。的確爲唯一的祕訣。有許多讀者來信。要求封面的錚版諷剌晝。照常刊登。這事本報因地位和時間關係。不能遵辦。容俟稍日。投稿諸君來件往往有不書明常識編輯部而寫姓氏。致常與私函相混。務請對此加以注意。本期婦女生活的「色迷與肉感」。確爲現代青年。寫照的妙文。

免墮招考欺騙祕訣

滑頭事業。層出不窮。上當的人。也絡繹不絕。什麽公司字號呵。工廠學校呵。都假名招致。大的誘騙保證金。(性命系之。)小的拐騙報名費。係最近報載的中國水陸聯運公司的大騙局。眞使人咋舌呵。在現在人浮於事。職業荒的時候。失意的青年。見到了報上的招考職員廣告。都急不暇擇的去嘗試。因此這般設騙的人。得施展他的狡計。

現在記者有一秘訣。便是抱「欲錢不是生意經主義。」遇到了招考的時候。他若是欲征收什麽報名費的。數雖區區。也不要墮其彀中。因爲現在的騙局。大都是如此。起先祇有一二元的小數。人家便樂予應試。這樣錄取了你後。他便第二步。聲言向你征收保證金了。這時使你進退不得。便不得不唯命是聽了。

所以起因都從小處。讀者們謹愼此點呵。

(丙等獎)(我見)

衛生規程

(一)早起訂爲六時。

(二)起時宜擇定空曠。得吸空氣之地。遊行。並練柔軟體操。

(三)運動後。宜飲潔淨白開水一二碗。年壯不可食奶茶。

(四)菜蔬以淡素爲宜。含肉不宜多食。以其內豬細菌極多。

(五)午睡最忌。遇困眺時。以有興味之書籍解悶。

(六)無論在公所。或工廠。辦公時。不宜久坐。宜常起運動。以免筋力之衰弱。

(七)晚間睡眠。訂爲九時。宜清解一次。以裕呼吸。

(八)房事二十歲者。每星期一次。三十歲以上者每二星期一次。

以上所列八則。簡而易行。其時間起居飲食可隨意擇定。無論何時。能按日行之。必有益於身心。

孫光初

手淫之害及戒防法

社會上最可惡的風化。青年們最易犯的弊病。便是手淫。往往因此身體弱怯。在十五六歲的時候。正值發育時期。故對於「淫慾」。最爲濃厚。倘然看見了一個女人。就要想轉念頭。到了睡的時候。必定要想雲雨。倘然沒有正式實現。因着感到性的煩悶。那末要想着萬惡的手淫了。便用指掌磨擦龜頭。頃刻之間。得到了肉感的愉快。但是一剎那的快樂。却貽害了終身幸福。感到腰酸。背痛。眼下起一種黑形。再加昏濁……等症。所以若不力戒。眞是非常危險。傷害元氣。說不定要有生命關係。所以青年們。切不可拿有用的精神。去犧牲在手淫上呀。

戒防方法

(一)少談淫事。(二)少觀風流書及肉感戲。(三)少親近女人。(四)棉被枕蓐不可太過暖。(五)戒絕妄念(王鳳岡)

橡皮底鞋不可穿

△一個讀者的報告　(楊恆祺)

我前天在小東門。買了一雙橡皮底的棉鞋。頭一天穿在脚上。很是和暖。豈知到了第二天。就兩樣了。我心中疑竇叢生。拿了鞋子細細一看。那知鞋底裏面。佈滿着水蒸氣。我才知橡皮底是不透濕氣的。奉告讀者。不可穿橡皮底的鞋子啊。

求美祕訣

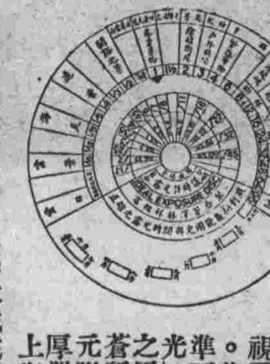
現在一般翩翩裙展的風流少年。粉光釵影的妖艷女郎。都是以雪梅膏爲唯一的化裝品。光滑滑。白雪雪。確實令人嘖嘖稱羨。不過一般顛沛的生涯者。都太似吃虧了。

在嚴冬的天氣。十分寒冷。暴烈的西北風更覺難受。因此往往有手足臉孔凍裂之虞。這在資產者的佳人吉士們自可以雪花膏來做保護的工具。當然是不妨事的。但一般窮困者那就糟糕了。記者有鑒及此。所以特地把經驗所得的一點記錄出來。既可使佳人吉士們節省金錢，而仍美觀。又可使經濟拮据們不致處在美的落伍之列。諸君不妨試一試原來在冷天所以手足臉孔會凍裂的緣故。是因洗臉後的水分很多。再受暴風吹拂着。那些水分就乾得黑光光的，於是就凍裂了。可是。不怕。若於清晨洗完了臉之後。可拿一條潔白而柔軟的手巾。把全個面孔上的水分擦個乾淨。再加摩擦。事後覺得異常鬆爽。不但不會凍裂。而且面肉色光滑紅潤。。昭然可觀。這不是比起雪花膏來得經濟和便利。而且爲求美之一法嗎？

露光計時儀

可靠準確

林澤蒼　高維祥　發明



現已出貨每儀五角。攝影成績之優劣。全視「露光」之正確否。於此儀使用簡便。確準。可靠決能解決「露光」難題。最合國人之用。爲高維祥林澤蒼所發明者。每儀一元附贈「露光指南」一厚册掛號郵費在內。上海南京路五十六號。

中國攝學會總發行上海大戲院隔壁三和公司。千代洋行英明照相館均有代售。

洋火受潮

南風雨天。空氣中含水蒸氣極富。大地什物。皆受潮濕。自來火爲日常必需之品。斯時亦受潮而失効用。茲有一法。至爲簡便。以口氣呵之。即能利用如常。

敬告投稿者　歡迎加入

本報由全體全人常期撰述，固已無需外界投稿，但愛讀諸君，如有自己之經驗心得，足增他人常識者、或足以勸導指迷與改良生活，亦當擇尤發表，惟必須遵照下列條件（一）穢褻之稿件，絕對拒絕，（二）滿一千字以上之稿件不收（三）不切實用之稿件不收，未完之稿件不收（四）來稿宜介紹實用智識與經驗，勸導指迷與改良生活，違此不收（五）攻擊他人之稿件，絕對拒絕，（六）願得「現金」者請先聲明，否則贈本報若干期爲酬，（七）稿上未蓋章者却酬論，取酬須憑本館所發之「領酬劵」

爲本報信用通告

常識報出版信用與金錢上之完全責任。概由本公司及本報聯合擔保。定閱者與讀者不必顧慮。特此通告。

攝影畫報　三和公司　同啓

婦女生活

少女協助會編

招贅女婿不是人

中國人的視子嗣。最爲重大。所以年老人而無後。那沒有莫名的不快。所以無子而惟有女兒的人。便都以贅婿補救。但是這惡制度遺傳下來。便多一種家庭間的糾紛。

「隔隣的馮姓。是一戶中落的人家。他那老者。今年已有五十多歲了。膝下只有一個十八歲的女兒——蓮芬。老妻又於五年前逝世。近房的伯叔。也少得很。因此父女兩人。過着很凄涼的生活。蓮芬生得很嬌艷。並且天性也很伶俐。所以附近的人。都來和她作伐。她的父親。因着獨女無子的關係。所以不願出嫁。非要找上一個殷實的招贅在家。以供養老。人家聽了老翁的話。都覺不差。後來老翁便留心附近的青年男子。爲自己和女兒的未預計，這樣過了一年。也便選中了一個鄰村務農的陸姓少年，彼此都願意了。「但是沒有得他女兒的同」意過門入贅了。這時附近的人。都說很伶俐活潑的女郎。怎能配上一個蠢然不知的匹夫。但是老翁自命的說。少年老成的人。才忠厚可靠。中途沒有變故。因他的如此。便把他的女兒。終身犧牲了。成婚到現在。因着夫婦間個性各異。情感當然分歧。家庭間糾紛時見。到現在。老翁祖護自己女兒。想把贅的少年脫離關係。最近已相見公堂。

在上面的事實中。明白的告訴我們。盲目的婚姻。只能權宜一時。而不能相安永久的。老翁昏庸。祇知「少年老成的人。才忠厚可靠。中途沒有變故。」欲知個性不合的結褵。何論如何。是苟且不了的。

因爲愛着女兒。所以不使遠離。招贅夫婿。以免兒女受大家翁姑兒惡的苦境。(父母的觀念。)大都是如此。豈知反因擇婿的不愼。貽女兒的終身。

一般男子呢。都毫沒有自立的思想。對於人家的招贅。任認爲不勞而獲。對方的家私。婦女。所以都樂於自就。這也是造成男子貪思安的第一主因。

招贅的事本沒有十分大的罪惡，但因此中人的誤解。所以都得不到美果，俗語說。「招贅女嬬不是人。」天下醉心於子嗣問題而思招贅的。也可憬悟矣。(丁等獎)(友明)

亭亭玉立

色慾與肉感(下)

(丁等獎)(友明)

畫一個不穿衣服的女子。說是裸體美人模特兒。來引誘那般血氣未定的青年們。使他發生所謂的一種肉感。我眞佩服藝術家的天才。。藝術家的人格。。藝術家的威嚴。肉感。青年們最歡迎的是肉感。所以影戲院也罵着這肉感兩字。來吸引觀衆。來號召這那一般意志未堅血氣方剛底青年們。肉感的恩惠大矣哉。我不禁要大呼三聲。肉感萬歲萬歲萬萬歲了。

色迷兩字。巳經是足以制青年們於死地了。何况再加上這肉感兩字。色迷。肉感是多麼容易使青年們墮落底名詞呀。我們應當長之如虎。避之若蝸。將色迷與肉感。看得像兩把明亮亮的利刃一樣。或者像吸吮我們精血的魔鬼一般。牠是我們的催命符。牠是我們青年們唯一的仇敵。我們應當自動起來打倒牠。根本的打倒牠。一方面還要請大藝術家。筆下超生。勿塗出幾幅使青年們容易發生肉感的模特兒來。青年們的心。最最容飄蕩。不要說是臙見女子。就是一聞着脂粉氣。他便不期然而的會心猿意馬了。何况女色在前。一百個男子中。能有幾個會不動心呢。尤其是藝術家口中所謂的肉感。更容易使青年們。沉迷麻醉。死而不知其所以然。青年底朋友們。色迷與肉感的害處。旣如上述。希望你專心於你的學識或工作。須要澈底認清色迷與肉感的獰猙面目。趕快和牠絕交。否則。將來終有將來底一天啊。

閨秀影集　出售預約

攝影畫報爲中國希精美之刊物。有趣味有價值。又以崇旨純正陳義高超。且圖文極合女子之心理。故尤得全國婦女界之信任與贊助。四年來承賜精美照片不知其數。刊出者亦屬不少。惜東鱗西爪。讀者每以未窺全豹爲慽，茲爲報答婦女界愛護本報之盛意。且應忠實讀者之要求。特精選四年中素負盛名高貴莊嚴之閨秀百位。刊入『閨秀影集』均附簡短小史。仍託外國技師精印。幷用活體字及乳色銅版紙排印。高十寸半。闊七寸半。精美絕倫。裝釘尤爲華麗。惟此書成本奇昂。但本報不以牟利爲宗旨。每本實價僅收二元。預約者實收一元六角。本報與常識報定戶聲明定單號碼者特別優待僅收一元二角。定戶每人限購一本。且以三千人爲限。因實戲本耳。外埠須另加掛號寄費二角。空函預約無效。預約從速。上海南京路五十六號

攝影畫報啓